ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Numero 34-35 2,3-1982



ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Numero 34-35 2,3/1982

REDAKTAS: Stano MARČEK, Zvolenská 15, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio. Tel.: 89 626.
ESTRARO DE TEVA:
PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince, Ĉeĥoslovakio
ĜEN. SEKRETARIO: Christopher FETTES, St. Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
KASISTO: s-ino O. LANDHEER, v.d. Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT, Nederlando (Pĉk. 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir. 8238, Gr. Houtstr., Haarlem)

ENHAVO:

KOVRILFOTO: STANO MARČEK ILUSTRAĴOJ: Stano Markovič

VORTOJ DE LA REDAKTINTO

Karaj Geamikoj,

ĉe ni oni diras, ke zorgema kaj bona patro en ĝusta tempo transdonas la mastrumadon al sia filo, kiu poste daŭrigas la gvidan funkcion en la familio. Volinte esti ankaŭ tia bona patro, mi do transdonis ankaŭ en ĝusta tempo – kaj espereble ankaŭ al „ĝusta filo" – la redaktadon de nia kara Esperantista Vegetarano.

Vi do lastfoje legas miajn vortojn sur tiu ĉi loko, sed en aliaj rubrikoj certe vi ofte ilin legos ankoraŭ.

La „nova" redaktanto prezentos sin mem al vi, mi diru nur tiom, ke li estas ne nur „nova", sed ankaŭ juna, kion pruvas la fakto, ke li estas la prezidanto de „Junaj Esperantistoj en Slovakio" – la junulara sekcio de la Slovaka E-Asocio, krome mi povas al vi perfidi „oficialan sekreton", ke li baldaŭ estos ankaŭ en alia gvida funkcio en nia Estraro, respondeca pri la Junulara Fako, kies fondiĝon nun aprobos nia Estraro. Ke li havas ankaŭ aliajn funkciojn, tion li mem rakontos.

El tio ĉio vi povas vidi, ke post longa pripensado mi ne nur en ĝusta tempo, sed ankaŭ al ĝusta persono donis la redaktadon.

El la „malkaŝita oficiala sekreto" vi komprenas, ke ni „ion" preparas... Jes, kaj tio estas eĉ grava afero. Certe jam ankaŭ vi mem rimarkis, ke da ni – maljunaj E-vegetaranoj – estas de tago al tago pli kaj pli malmulte. Tio estas normala evoluo laŭ natura leĝo. Se ni „sidus surloke", iom post iom malmultiĝus la nombro de nia membraro. Ni do devas zorgi pri novaj membroj, pri nova sango! – Kaj ĝuste al tiu celo servos la Junulara Fako, kiu estas jam en stadio de organizado kaj baldaŭ ĝi komencos funkcii. Same ni traktas pri la eblecoj fondi Virinan Fakon, por ke ni per ĉiuj formoj kaj eblecoj antaŭenigu la prosperan kaj pozitivan kreskadon de TEVA.

Kaj ĉi tie, kiel gravan faktoron mi menciu la samtempan necesan reorganizadon. Mi petas ĉiujn niajn Landajn Reprezentantojn, ke ili elektu, resp. trovu siajn anstataŭantojn „por ĉiu evento", kiuj fariĝos Vic-LR-oj, kaj ties nomojn ili af. al mi komuniku. Same grava estas reorganizado en unuopaj landoj tiel, ke en ĉiu pli grava urbo kaj regiono (laŭ bontrovo de la LR-o), funkciu Perantoj, kiuj helpos en agado de la LR-o en ties organiza laboro. Ja certe estas komprenebla afero, ke „pli multaj povas fari pli multe", do ke tiel ni

trovos pli da vegetaranoj, respektive ankaŭ simpatiantojn, kiuj same povas fariĝi membroj de TEVA, donante „novan sangon“ ne nur al ĝi, sed ankaŭ al nia kaso, kiu komencas senti la kreskadon de la ekonomia premo, kiun oni sentas jam en ĉiuj landoj.

Kaj ankoraŭ unu noto por niaj afablaj redaktaj kunlaborantoj: plej unue mia sincera kaj elkora danko al ĉiuj, kiuj al mi helpis dum 12 jaroj de mia redaktado! – Mi petas ĉiujn same afable helpi al la „nova“ redaktanto. Kompreneble ekde nun oni sendadu la redaktajn materialojn, informojn kaj kontribuaĵojn al lia adreso.

Nu, kaj lastaj miaj vortoj sur tiu ĉi loko estu: Bonvenon Staĉjo en la redakta funkcio kun deziro, ke „la lerninto fariĝu pli perfekta, ol estis la majstro“! – Do multe da sukcesoj en via nova laboro, kiu fariĝu por vi ne nur nova, sed ankaŭ ĝoja!

ERNESTO VÁŇA

VORTOJ DE LA NOVA REDAKTANTO



Karaj Legantoj,

kvankam mi scias, ke por la plimulto el vi pli gravas la enhavo (kaj eble la aspekto) de nia bulteno, ol la persono de ĝia redaktanto, tamen eble decus unue prezenti sin. Des pli pro la fakto, ke la legantaro de nia bulteno estas iom specifa publiko, formanta pli intiman societon, ol kutime la legantoj de aliaj gazetoj.

Do, kiu mi estas kaj kiajn planojn mi havas, kiel novbakita redaktanto de Esperantista Vegetarano?

Mia nomo estas Stano Marček (Marĉek). Aĝo 29 jaroj, feliĉe edziĝinta (al vegetaranino!), patro de 2-jara filineto. Laŭ profesio mi estas elektroteknikisto. Eble iuj el vi jam konas min pro miaj krucenigmoj, aktivado en junularaj medioj, aŭ pro la instruado en someraj Esperanto-lernejoj.

Verŝajne estas normala fenomeno, se nova redaktanto (kaj ĝenerale ĉiu honest-intenca homo en nova funkcio) venas kun novaj planoj kaj ideoj. – Kiaj planoj kaj ideoj do zumas en la (longhara)

kapo de via nova redaktanto?

Kelkajn el ili mi provis realigi jam en tiu ĉi numero. Pritaksinte la bultenon per fremdula rigardo ekŝajnis al mi, ke la (tutcerte maturiĝinta) infano bezonas jam novan veston. Neniu el ni ja portas saman (eĉ se belan) veston pli ol jardekduon, ĉu ne? Kaj la vesto „ne faras" nur la homon! Se ni volas esti interesaj ankaŭ por la ekstera mondo, ni ne subtaksu gravecon de la ekstera aspekto kaj ju pli multe evitu monotonecon. La vivo (la naturo) ĉirkaŭ ni ja estas bunta kaj bazaj naturleĝoj instruas nin, ke pleje vivokapabla estas tio, kio akomodiĝas al la ĉirkaŭa medio...

Ĉi-tie mi tuj volas vin alvoki al la kunlaboro: certe troviĝas inter ni multaj kaŝitaj (aŭ jam renomaj) talentoj, kiuj scias, kiel plibeligi nian bultenon. Fotoj, pentraĵoj, desegnaĵoj certe agrable plibuntigus enhavon de la bulteno.

Koncerne la enhavon de Esperantista Vegetarano: kiel bulteno kaj organo de la Asocio ĝi havas precipe informan karakteron. Konforme al la celoj de TEVA ĝi gvidu nin, klerigu nin en veg. aferoj, ĝi estu por ni konsilanto, helpanto, diskutejo pri niaj problemoj, ĝi alportadu al ni informojn, novaĵojn kaj samtempe ĝi estu ligilo inter la Estraro kaj la Membraro. Kompreneble TEVA estas nek la Redaktanto, nek la Prezidanto, nek la Estraro, sed NI ĈIUJ KUNE. Tial la bulteno devas speguli ankaŭ la postulojn de ni ĉiuj.

Por fariĝi bona redaktanto (kion mi sincere volas), mi ne volas neglekti ankaŭ ĉi flankon de la monero kaj volus multon ekscii de vi ĉiuj ĉi-rilate. Tial mi preparis por vi, Kara Leganto, enketilon. Vi trovas ĝin almete. Mi do alvokas vin ĉiujn al la kunlaboro: komencu per tio, ke vi plenigos la enketilon kaj sendos ĝin al mi. Tiel mi – kaj kompreneble ankaŭ vi, ĉar la rezultojn de la enketo mi publikigos – ekscios multon pri la legantoj de nia bulteno; pri iliaj opinioj, deziroj, postuloj kaj simile. Aliflanke la enketo donos al ni statistikon pri la legantaro, do materialon taŭgan por eblaj sociologiaj esploroj, por la organiza orientiĝo de TEVA ktp. Mi kredas, ke vi ne subtaksos la gravecon de tiu ĉi iniciato kaj ke vi ĉiuj reagos.

Fine mi danku al La Redaktinto por lia 12-jara oferema laboro kaj al La Eldoninto, dank' al kiu Esperantista Vegetarano aperadis dum la tuta jar-dekduo. – Koran kaj sinceran dankon en la nomo de ĉiuj legantoj!

STANO MARČEK

S-RO HUGO LANDHEER – HONORA MEMBRO DE TEVA!

S-ro Hugo Landheer, artpentristo kaj profesoro de pentroarto en Nederlando, kelkfoje honorigita per ordenoj, kiu pere de Esperanto kaj ni donacis el sia vivo-verko kolekton da pentraĵoj al ni en Dudince kaj poste ankaŭ al Pollando kaj Hungario, ĉe sia 85-jariĝo estis elektita laŭ la decido de nia Estraro

Honora Membro de TEVA

Ni refoje elkore kaj sincere gratulas kaj deziras al li ankoraŭ multajn ĝojo-plenajn jarojn en krea laboro kaj bona sano!

nia gratulbukedo



Nia gratulbukedo iras nun al:
s-ro Paŭlo Enz, Zürich, Svislando, okaze de lia 85-jariĝo
s-ro Josef Vašek, Olomouc, ČSSR, kiu antingis aĝon de 75 jaroj
s-ro Lorenc Bodenlos en Košice, ČSSR, kiu 75-jariĝis (kvankam nia gratulo iom malfruiĝis)
s-ino Anička Mistríková en Predajná, Slovakio, kiu fariĝis feliĉa edzino!

MORTANONCOJ

Ni sciiĝis pri la forpaso de:
s-ro Petar Dimkov, Bulgario, 92-jara, aŭtoro de granda 3-voluma verko pri la bulgara popola medicino laŭ naturaj manieroj, kiu resanigis milojn da homoj
s-ro Petro Poliŝĉuk en Taŝkent, Sovetunio, kiu ĉe la fino de nia EV-31a en sia poemeto eble jam antaŭsentis la finon
s-ro Jozefo Nagy en Hungario, 92-jara
s-ro Günter Friedrich en Fraureuth, GDR.

Al la familianoj de niaj karaj forpasintoj ni esprimas nian sinceran kondolencon.

KLARIGAJ VORTOJ PRI TEVA – IVU

Kelkfoje mi ricevis demandojn de tipo: „Kial estu Esperanto ĉe IVU la tria oficiala lingvo? Kiel tion kompreni? Kial ne la unua?" ktp. El tio mi vidas, ke ne ĉiuj scias, ne ĉiuj komprenas, ke IVU ne estas Esperanta organizaĵo, aŭ iuj pensas (precipe la malnovaj vegetaranoj), ke ĝi estas ankoraŭ kaj ankaŭ nun Esperanta, kia ĝi estis dum ia tempo.

Ni iom trarigardu la historion: En kelkaj landoj jam antaŭe, en la pasinteco ekzistis vegetaranaj organizaĵoj. Poste kreiĝis unuiĝo de tiuj organizaĵoj, la Internacia Vegetarana Unuiĝo, kiu dum ia tempo uzis Esperanton, eĉ ĝi havis komunan oficialan organon kun la tiama Esperanta organizaĵo, kies posteulo estas nia nuna TEVA. Poste IVU „memstariĝis" kaj oficiale ekuzis la anglan kaj la germanan, kiuj tiutempe estis politike uzataj. Tia stato ekzistas ĉe IVU ankaŭ nun.

Multaj el-inter membroj de IVU estas ankaŭ niaj membroj, respektive la niaj estas samtempe membroj de IVU. Krom tio ofte niaj vojoj kun tiuj de IVU renkontiĝas kaj tiam ĉiam ekestas aktualeco de ebla kunlaboro. Tiu ĉi demando elstariĝas precipe dum la kongresoj de IVU, kiun partoprenadas ankaŭ esperantistoj aŭ volus ĝin partopreni ankaŭ niaj membroj, kiuj ne parolas la anglan aŭ la germanan lingvon, en kiuj oni traktas dum tiuj kongresoj, kaj kiuj ŝatus atingi, ke ankaŭ en Esperanto oni traktu dum tiuj kongresoj. Do tial estis la mencioj jam kelkfoje kaj kelkloke, ke Esperanto fariĝu (krom la angla kaj germana) la tria oficiala lingvo ĉe IVU, precipe dum ties kongresoj.

IVU rekonas nur absolutajn vegetaranojn, do ne, kiel nia TEVA, ankaŭ „simpatiantojn" al nia ideo. Tial estis la noto sur la faldfolio, aŭ ankaŭ aliloke, ke en rilatoj kun IVU ne diru, ke vi estas jam vegetarano, se vi ankoraŭ parte manĝas viandon, respektive fiŝojn. Sed ni en TEVA, kiel mi jam menciis, ankaŭ tiujn bonvenigas kiel membrojn-simpatiantojn, kiuj estas en la komenco de la evoluado al la tute vegetarana vivmaniero, aŭ kiujn iaj cirkonstancoj ankoraŭ ne ebligas tute fariĝi absoluta vegetarano, plej ofte pro familiaj kialoj. Iuj nacioj plejparte konas senviandan nutrad-manieron, sed oni tie manĝas fiŝojn. Temas plej ofte pri loĝantoj de marinsuloj. (Sed ankaŭ la unuaj kristanoj havis tian nutrad-sistemon.) Tiujn homojn ni konsideras ankaŭ vegetaranoj, kaj ni ĉiujn bonvenigas en nia TEVA.

Espereble tiuj ĉi miaj vortoj sufiĉas responde al la leteroj, kiuj demande al mi venis lastatempe, rilate al la supre menciitaj aferoj kaj per tiuj ĉi vortoj mi samtempe respondas al ili, sendante miajn korajn salutojn!

ERNESTO VÁŇA

LETERO EL DANIO

Vegetarano estas ne nur naturamanto, sed ankaŭ naturdefendanto.

Jen io-tio el letero de nia juna amiko, s-ro Felix Morawetz el Danio, kiu jam du foje vizitis nin en Dudince kaj esperreble li venos ankaŭ la trian fojon.

Jes, siatempe, kiam mi estis ĉe vi en Dudince, mi atente observadis la ĉirkaŭaĵon, precipe la „verdan naturon", por vidi, ĉu montriĝas jam ankaŭ ĉe vi tiuj postsekvoj en la naturo, kiuj ĉe ni estis jam okulfrapaj, pro la uzado de kemiaĵoj...

Nuntempe oni ĉe ni jam multloke provas fari rezervejojn, por konservi la naturajn, kamparajn kreskaĵojn, kiuj dum la lastaj jaroj preskaŭ tute malaperis. Tio okazis pro la „moderna" agrikulturado, en kiu oni evoluigis kontraŭ-hormonojn kontraŭ la „neutilaj" kreskaĵoj. Nur en la lasta tempo oni ekkonis la gravan situacion, ke la plantoj kaj bestoj estas en la naturo necesaj. Neniam antaŭe malaperis tiom da specoj de vivantaĵoj el la besta kaj planta regnoj en la naturo, kiel lastatempe,- la sciencistoj mencias kelkajn milojn! Tial oni komencas klopodi redoni al la naturo tiujn bestojn kaj plantojn, do rekultivi la grundon, la naturon, sed ne ĉiam bonrezulte, ĉar la domaĝo, farita al la naturo, estis granda.

Oni scias, ke Danio estis modelo en progresigado de la terkulturado por multaj aliaj landoj,- bedaŭrinde nun oni devas konstati, ke tiu metodo en la „hejmlando" de la moderna agrikulturado fiaskis definitive! – Kompreneble oni donas oficiale kulpon al diversaj kialoj, sed envere la grundo, la naturo mem faras revolucion, kiu ĝenerale strikas kaj forte vokas: Se vi donas al ni artan sterkaĵon, tiam donu ankaŭ hormonojn, aŭ lasu nin dum jardekoj memevolue regeneradi, post la nuna stato de venenigo! Nur tiam ni povos denove doni la kutiman, aŭ eĉ pli bonan rikolton!

Jes, tio,- la venenigo, la kemiaĵoj kaj la artaj sterkoj kaŭzis

nekalkuleblan domaĝon al la grundo kaj samtempe al la nacia ekonomio, kaj – ja tio kriegas pleje – la bankrotiĝon de multaj terkulturistaj familioj kun oftaj tragediaj postsekvoj! Ĉio tio signifas alarmon, ŝanĝon, revenon al la naturaj leĝoj. Tial iuj jam komencas, provadas la terkultivadon pli laŭ-naturan, spite al la montritaj malfacilaĵoj, ĉar la grundo bezonas longajn jarojn por reakiri sian iaman, normalan staton,- se entute tio estos ebla. Propagandantoj de tiu ĉi „reveno al la naturo" estas unuavice la konsumantoj, kiuj konsciiĝis ke necesas por la sano certigi sen-kemiajn legomojn kaj fruktojn, inter kiuj estas ĉefe la „viv-reformistoj", kiuj plejparte estas samtempe vegetaranoj. Ĉe tiuj venis la konsciiĝo pri la natura nutraĵo kaj per tiu pri la fundamentaj principoj de la natura vivmaniero, por kiu la plej idealaj kondiĉoj montriĝas en familio, kies membroj atente alcelas fari eksperimentojn je si mem.

Kiel „familion" ni komprenas la veran familian rondon, sed ankaŭ tiun „verdan familion", tian formon, pri kia mi legis en EV-32a, sur la 20a paĝo. En tia „familia rondo" eblas evoluiĝi, fariĝi instruisto al si mem kaj ankaŭ en reciprokeco unu al la alia, konsiderante, sed ankaŭ respektante la leĝojn naturajn, en harmonio kun ĉiuj estaĵoj en la naturo, de kiu sole kaj nure dependas nia vivo, nia sano, nia feliĉo! – Ni do kreu, fondu kaj evoluigu niajn „verdajn familiojn", por vivi en reciproka interkompreniĝo, reciproke nin helpante kaj subtenante „en bono kiel en malbono", en harmonio kun la naturo.

FELIKSO MORAWETZ, DANIO

25-JARA DATREVENO DE „DER VEGETARIER"

Same kiel vegetara restoracio „Ĉe Hiller" en Hanovero, ankaŭ la gazeto „Der Vegetarier" festas sian 25-jaran datrevenon. Dum tiu tempo ĝi aperis 239-foje kaj ampleksas jam 11 310 paĝojn. En decembro 1964 aperis jubilea 100-a kajero okdekpaĝa. Dum mondkongreso de vegetaranoj en ĉi jaro aperos ĝia 250-a kajero.

El „Der Vegetarier" tradukis S-ek

La Redaktanto petas vian komprenemon *koncerne la malfruiĝon de tiu ĉi numero, kaŭzitan de la malfacilaj komencaj paŝoj en nova medio, post la transloĝiĝo de la redakcio kaj la eldonejo.*

NATURA NATRAĴO DE LA HOMO

La zoologoj juĝas laŭ la dentaro, kiaspecan nutraĵon la koncerna animalo bezonas. Laŭ tio oni dividas la animalojn en kvar grupojn: karnomanĝuloj, herbomanĝuloj, ĉiomanĝuloj kaj fruktomanĝuloj. La karnomanĝuloj havas malgrandajn, ne evoluiĝintajn tranĉodentojn (incizivojn), fortajn kojnodentojn (kaninojn) kaj akrajn mueldentojn (molarojn). La herbomanĝuloj havas longajn tranĉodentojn, kojnodentoj tute mankas, sed iliaj mueldentoj havas larĝajn facetojn, taŭgajn por muelado. La ĉiomanĝuloj havas evoluiĝintajn tranĉodentojn, kvar kojnodentojn aŭ dentegojn kaj malgrandajn mueldentojn kun akraj pintoj kaj elstaraĵoj. La fruktomanĝuloj havas fortajn tranĉodentojn, kvar pintajn kojnodentojn kaj malakrajn mueldentojn.

Multaj homoj konsideras la homon ĉiomanĝulo, kia estas ekzemple urso aŭ porko. Iuj konsideris la homon eĉ „rabobesto". La fama franca natursciencisto diris: „La homo ne estas rabobesto, sed fruktomanĝulo."

Fakte la homo pleje similas al la plej evoluiĝintaj simioj, kiuj nutras sin nur per fruktoj. Laŭ tio ni konstatas, ke la plej natura nutraĵo por la homo estas kaj ĉiam estos fruktoj. Iam en la glaciepoko la homo vane serĉis freŝajn fruktojn, nek manĝeblajn radikojn li povis akiri el la frostiĝinta grundo. Tiam li lernis manĝi tion, kion la naturo ne destinis por li. Li lernis manĝi viandon. Sed ĉar nek lia dentaro, nek lia digestado estis aranĝita por la manĝado kaj digestado de kruda viando, li ellernis ion tute ne naturan: baki kaj poste ankaŭ kuiri viandon.

La kuirita kaj bakita nutraĵo ŝajnas esti pli bone digestebla, sed tamen io mankas al ĝi. Ju pli longe ĝi estas kuirita aŭ bakita, des pli ĝi estas „mortigita". Oni devas manĝi grandan kvanton da ĉi-maniere aranĝitaj nutraĵoj, por satiĝi per ili.

Sed per tio ni malutilas al nia organismo, kio manifestiĝas per diversaj malsanoj. Se ni manĝas multe da viando, ovoj, fromaĝoj kaj legumenacoj, ni saturas nian sangon per ureata acido kaj poste suferas je reŭmatismo, podagro aŭ arteriosklerozo. Ĉe la vegetara nutrado tiu ĉi tromanĝado de proteinoj ne eblas, nur se ni manĝus nurajn legumenacojn aŭ multajn ovojn.

El la libro „Nutraĵoj vivaj kaj mortaj" tradukis

STANO MARČEK

VIANDO – KVALITOJ KAJ MANKOJ

Longan tempon sciencistoj traktis la viandon kiel ĉefan fonton de albuminoj kaj kiel la plej gravan nutroprodukton kaj la legomojn kiel nutraĵon de malpli alta kategorio. Novaj esploroj tamen kondukas nin al aliaj deduktoj. Per eksperimentoj en Usono oni konstatis, ke vegetaranoj estas ne nur pli belstaturaj kaj havas bonajn fizikajn indicojn, sed ke ili estas ankaŭ pli sanaj kaj atingas pli altan aĝon, ol la ŝatantoj de viandaĵoj. Krome oni substrekis, ke la konsumado de viandaĵoj en pli granda kvanto povas malutili al la organismo.

Estas senduba afero, ke la viando entenas tutan komplekson da aminoacidoj en optimuma korelativeco, kio ebligas al nia organismo satiĝi per albuminoj. Estas ankaŭ vero, ke la leguminoj suferas je nekompleteco – kelkaj el la ok necesaj aminoacidoj en ili mankas. Same estis konstatite, ke en la procedo de la kuirarto la kvalito de albumino povas pliboniĝi per aldono de lakto, laktaj produktoj aŭ ovoj.

Stariĝas demando, ĉu per la konsumado de leguminoj povas kontentiĝi niaj bezonoj tiel, ke nenio manku al nia organismo. La respondo al tiu demando troviĝas en jenaj faktoj: ekzemple en tritiko unu el tiuj ok aminoacidoj, nomata lizino, ekzistas en nesufiĉa kvanto. Kompense en tritiko abundas aminoacidoj, kiuj entenas sulfuron. Tiel konsumado de diversaj legomnutraĵoj kompletigas mankon de unu aŭ alia necesa albumina ingredienco. Krom tio, grava kriterio por la valoro de la albumino en nia nutraĵo estas kvanto de la albumino, kiun la organismo kapablas asimili. Tiel la asimileblaj albuminoj en la ŝafa aŭ ŝafida viando formas apenaŭ 15–30 % el la viando. La cetera parto estas akvo, grasaĵo kaj nesufiĉa kvanto da mineralaj saloj. Aliflanke en la faruno de sojo 40 % el la albuminoj estas asimileblaj, dum en pizo, lento kaj fazeolo ne estas pli ol 20–25 % da leguminoj, asimileblaj de la organismo. Nur 4 % el lakto kaj 13 % el ovoj prezentas asimileblajn albuminojn.

Tiuj faktoj motivigas nin enporti en nian ĉiutagan nutraĵon proporciojn en la konsumataj produktoj el la animala kaj planta devenoj.

La vianda nutromaniero havas ankoraŭ unu malavantaĝon, kiu

koncernas la grasojn en la viando. 40 % el la grasoj en nia nutraĵo devenas ĝuste el la viandaĵoj. Kaj oni ja bone scias, ke la animalaj grasoj pliigas la kolesterolon en la sango kaj kaŭzas fruan aperon de arteriosklerozo. Oni substrekas, ke la kolesterolo en la sango de vegetaranoj estas tre malalta. Tio estas tre grava precipe por la pli aĝaj personoj.

Ankoraŭ io: la manko de plantaj restaĵoj en la nutraĵo (t. e. ĉe la vianda nutromaniero) faras la fekaĵon pli densa kaj malmola, kio kondukas al kronika konstipo kun ĉiuj ĝiaj malagrablaj sekvoj. Male, la legomnutraĵoj entenas sufiĉe da neasimileblaj restaĵoj, kio pligrandigas la volumenon de la intestoj kaj aktivigas la peristalton de la intestoj kaj faciligas regulan fekadon.

Restas do demando, kiu nutraĵo estas pli utila: ĉu la vianda, aŭ la vegetara. Pri tiu ĉi problemo ne estas plena konsento inter la specialistoj, sed ekzistas faktoj, kiuj permesas al ni fari la konkludon. Laŭ statistiko unu amerikano konsumas meze 7 kilogramojn da viando po-monate kaj japano nur 25 gramojn. Eĉ malpli bona situacio estas en Pakistano, en iuj regionoj en Hindujo kaj ĉe iuj indianaj gentoj en Meksikio. Tamen la malsaniĝoj de amerikanoj pri infarkto, arteriosklerozo kaj hipertonio estas sendube pli oftaj. Similajn faktojn ni havas ankaŭ pri Eŭropo. Dum la dua mondmilito, kiam danoj kaj norvegoj estis devigitaj manĝi malpli multe da viando kompare kun la antaŭaj jaroj, ankaŭ la malsanoj inter la loĝantaro estis malpli multaj.

Kaj fine ankoraŭ kelkaj konsiloj: se la homo inklinas al la vegetara nutraĵo (kio estas rekomendinda precipe al malpli junaj homoj), devas havi antaŭ la okuloj jenon:

1) Malpliigi la kvanton de la sukero kaj de la sukeraĵoj, de la grasoj kaj paralele kun la malpliigo de viando konsumi pli da legomoj, fruktoj, produktoj de sojo, nuksoj kaj aliaj kernoj.

2) Oni konsumu pli da selakto kaj aliaj laktaj produktoj, iom sengrasigitaj (bovina fromaĝo, senbuterigita lakto), oni ne forgesu la ovojn.

3) Por konservi vitaminojn kaj salojn en la nutraĵoj, la kuirado de la legomoj daŭru malpli longe kaj kun malpli da akvo.

D-RO IVANOV

(„Paraleli“ n-ro 24, sendis s-ro Anastasov, Bulgario.)

LETERO EL KANADO

Kiu mi estas?

Mi estas juna kanadano. Esperantisto mi fariĝis antaŭ du jaroj kaj tuj mi fariĝis ankaŭ membro de TEVA. Vegetarano mi estis jam pli frue. Mi ne devis fariĝi vegetarano pro malbona sanstato. Mi spertis vivon en Mezameriko (mi laboris kvar monatojn en Gvatemalio) kaj tie mi renkontiĝis kun preskaŭ senvianda manĝado.

Reveninte al Kebekio mi plu interesiĝis pri vegetarismo kaj multe legis pri ĉi temo. Nun mi sentas min pli sana, pli energiplena. Mi ŝatas legi pri vegetarismo, diskuti, interŝanĝi la opiniojn, ĉar tiuj ekzistas diversaj. Kelkaj diras, ke oni devas akcepti ovojn kaj laktaĵojn en la vera vegetara dieto. Laŭ mi estas pli grave forigi sukeraĵojn kaj dolĉaĵojn (kukojn, ĉokoladon ktp.), la blankfarunaĵojn (blanka pano) kaj grasaĵojn, ol forigi fromaĝon aŭ jahurton, kiuj enhavas krom proteinoj multajn gravajn vitaminojn kaj mineralojn.

Vegetarismo – Esperanto – junularo?

Antaŭ du jaroj mi flugis al la multnacia Eŭropo. Esperanto estis tiam ankoraŭ ne konata al mi, sed vegetarismo estis integra parto de mia ĉiutaga vivo. La Internacian Lingvon mi malkovris tute hazarde. Samkiel mi entuziasmiĝis antaŭ kvin jaroj por vegetarismo, nun mi ekflamis por Esperanto.

Dum la pasintaj du jaroj mi partoprenis tra la tuta Eŭropo (en 8 diversaj landoj) dekon da junularaj renkontiĝoj. Espereble estos interese por vi ekscii, ĉu tiuj aranĝoj kaŭzas malfacilaĵojn al vegetaranoj. Ĉu la junaj esperantistoj interesiĝas pri vegetarismo?

Jen kelkaj el miaj spertoj: Partopreninte la IJK-on (Internacian Junularan Kongreson) de TEJO en Raŭma, Finnlando, surprizis min la aliĝilo, kiu enhavis jenan mencion: „Vegetarano – jes, ne“. Surloke mi povis sperti, ke ne temis nur pri la demando por kompili belajn statistikojn, sed ke vere eblis kongresi vegetare. La manĝaĵoj estis bonaj: freŝaj fruktoj kaj legomoj, panoj el diversaj grenoj (ne nur el tritiko) ktp. Kaj ĵus mi rimarkis sur la aliĝilo por la IJK' 82 en Belgio la saman mencion. – Ĉu la manĝaĵoj similos tiujn en Raŭma? – Mi esperas!

Dum mia 20-taga restado en la Esperantista Kulturdomo, kastelo Grésillon en Francio, estis la situacio tute alia. Tie la kuiristoj ne

ŝajnis havi konojn rilate al vegetarismo. La supoj estis bonaj, ne grasaj, eĉ legomaj. La ĉefpladoj estis iu viando kun – plej ofte – terpomoj (kuiritaj diversmaniere) kaj kuiritaj legomoj aŭ salato. La desertoj estis plej ofte fruktoj aŭ fromaĝoj. Kiam alvenas tien vegetaranoj, oni sentas embarason flanke de la kastelestroj. Kompreneble vi ne malsatos, sed vi ricevos ĉiutage ovaĵojn kaj fromaĝojn. La pano estis tie blanka kiel neĝo, temis pri la tipa franca panbastonego. Dum mia restado en la kastelo gastis ankoraŭ du aliaj vegetaranoj (entute ĉeestis ĉirkaŭ 70 gastoj el 9 landoj) kaj unu el ili foriris pro malkontenteco koncerne la menuon. Resume, la manĝaĵoj estis tipe francaj kaj eble indus skribi sur la kastelan informfolion mencion pri tio.

Akceptebla por vegetaranoj estis la Internacia Junulara Festivalo (IJF) dum la Pasko en Italio. La manĝaĵoj estis diversspecaj kaj tiel oni povis elekti senviandan pladon. Haveblaj estis ankaŭ krudaj legomoj kaj salatoj. La IJF havis memservan restoracion.

La antaŭlasta Internacia Seminario de GEJ dum la Novjaro 1981 estis malpli „digestebla". La temo estis „Alternativaj vivstiloj", sed tamen ne eblis „alternative" manĝi. Ekzemple unu vespermanĝo aspektis jene: pano (griza laŭ la ena koloro, verŝajne ĝi enhavis sekalon), sekvis margarino, acidaj tranĉitaj kukumoj kun plado da kruda muel-hakita viando. Laŭdire oni devis ŝmiri la viandon sur la panon, aldoni kukumon kaj jen sandviĉo! La sekvan tagon kelkaj junaj vegetaranoj prefere iris mem aĉeti por si freŝajn legomojn. Ĉu pro vintra sezono, sed freŝaj fruktoj kaj legomoj estis maloftaj dum tiu seminario. Ĉu oni tie ĉiujare manĝas tiel? Multaj junaj vegetaranoj ĉeestis (almenaŭ dek) kaj verŝajne iliaj rimarkoj atingis la orelojn de la organizantoj! Mi ne scias, ĉu pro la novjara etoso, sed oni tie pli multe trinkis alkoholaĵojn, ol dum aliaj similaj junularaj renkontiĝoj. Post la rimarkoj tiurilate oni anoncis aĉeteblecon de fruktaj sukoj.

Dum la landaj junularaj E-renkontiĝoj la vegetara manĝado varie jen eblas kaj jen ne eblas. Ofte la kuirservon prizorgas la ĉeestantoj mem. Tiam estas pli facile influi, ol se temas pri profesiaj kuiristoj. Ĝenerale vegetaranoj malmultas kompare kun la ceteraj partoprenantoj kaj la organizantoj plej ofte forgesas ilin, kiam oni preparas la aranĝon. La situacio tre similas en la orienta kaj en la okcidenta Eŭropo.

Dum la Studenta Aŭtuna Forumo (SAF) en Hungario la matenmanĝo ofte konsistis el pano, iaspeca salamo kaj teo. Malgraŭ la pli kaj pli konata agrikulturo de tiu lando, freŝaj fruktoj kaj legomoj ne troveblis grandkvante sur la SAF-menuo. Ĉu denove pro la vintra sezono?

Jam sufiĉe longe mi parolis pri tio, ĉu oni povas manĝi vegetare dum la junularaj renkontiĝoj. Sed ĉu multaj gejunuloj estas vegetaranoj? – Ne! Sed estas pli kaj pli granda intereso. Mi eĉ plurfoje rimarkis, ke kiam estas proponata vegetara manĝaĵo al nevegetaranoj, ili akceptas ĝin senprobleme. Eĉ ili interesiĝas pri ĝi kaj scivolas pri la kialoj de vegetarismo. Ofte ili ĝis nun ne havis la okazon manĝi tiel, pro la familia kutimo ĉiam manĝi viandon.

Ofte la junaj esperantistaj vegetaranoj ne scias pri la ekzisto de TEVA (la plimulto de la gejunuloj estas nek membroj de TEJO, nek de UEA). Mi plurfoje disdonis la TEVA-adreson kaj informis pri la aperado de EV. Eble estus profite por TEVA eldoni libron „Menuo-planado por Esperanto-renkontigôoj", aŭ „Enkonduko al vegetarismo". Alia afero: ĉu iam aperos „Tutmonda vegetara kuirlibro en Esperanto"? Utila estus ankaŭ aperigo de „Membro-listo de TEVA", kio faciligus la komunikadon inter ni. Jen multaj ideoj – kiu pretas kunlabori?

Via **Normand Fleury**
347 St-André, Granby, Kebekio,
Kanado J2G-1Z9

KIAJN MANĜOJN VERE PREFERAS NIA JUNULARO?

En la tagoj 4.–17.7.1982 okazis en Bardejov, Slovakio, Junulara Esperanto-Lernejo, kiun partoprenis 51 gejunuloj el 6 landoj. Ĉar mi estis la ĉeforganizanto kaj poste ankaŭ direktoro de la lernejo, mi kompreneble ne neglektis ankaŭ la rajton de la partoprenintoj koncerne la elekteblecon de la manĝaĵoj. Kvankam la manĝo-listo en la hotelo, kie la lernejo okazis, estas normale kompilata el manĝoj 90 %-e viandaj kaj la „amasajn gastojn" oni kutimas regali per unuspeca komuna manĝaĵo, sen kia ajn ebleco de individua elekto, mi tamen konvinkis la hotelestron, ke ni donu al ĉiu partoprenanto eblecon elekti ĉiam inter du specoj de manĝaĵoj: vianda kaj

senvianda. Kaj jen, kvankam el 51 partoprenintoj nur 3 estis vegetaranoj, la praktiko montris, ke la gusto de niaj gejunuloj ege diferencas de la proporcio, en kia estas kompilataj la hotelaj manĝo-listoj (90 % da viandaĵoj).

Jen do interesa statistiko „de malantaŭ la kulisoj" de nia Junulara E-Lernejo en Bardejov:

El 1746 entute donitaj porcioj estis 771 viandaj kaj 975 (!) senviandaj, kio signifas, ke 44 % da manĝaĵoj estis kun kaj 56 % da manĝaĵoj estis sen viando. Tamen, 10-foje oni priservis la partoprenantojn per komuna senvianda manĝaĵo (precipe temis pri laktaj matenmanĝoj), do se ni eĉ ne kalkulos tiujn entute 483 porciojn, kiujn tamen ĉiuj bonvole akceptis, la nombroj reduktiĝus al 771 kontraŭ 492, kio signifus, ke oni mendis 61 % da viandaj kaj 39 % da senviandaj porcioj, sed tamen la gejunuloj manĝis meznombre 56 %-e vegetare.

Pensiga statistiko, ĉu ne?

STANO MARČEK

AMIKA RENKONTIĜO EN DUDINCE

Naturamikoj, vegetaranoj kaj joganoj renkontiĝos en la banloko Dudince dum 4.–12. de sept. 1982, resp. oni povas resti eĉ pli longe, laŭplaĉe dum 2–3 semajnoj. Loĝigo en du turismaj etaĝaj kabanoj en 2–3-litaj ĉambroj. Manĝadon ĉiu prizorgos mem laŭ siaj plaĉo kaj deziro en bonaj restoracioj aŭ bufedoj. Loĝigo kostas por eksterlandanoj 25 Kčs potage, enlandanoj pagos dum la unua semajno po 22 Kčs, dum la sekvaj po 20 Kčs. Laŭdezire oni povas loĝi ankaŭ en bonaj hoteloj, sed aliĝu frutempe!

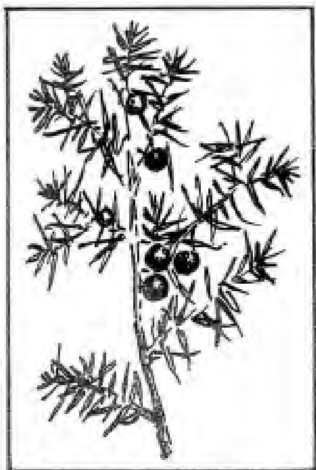
Estos interesa programo: ekskursoj, prelegoj, banado en termalakva baseno, prezentado de filmoj, diapozitivoj, jogaj ekzercadoj ktp.

Pluajn informojn petu kaj aliĝilojn sendu al: Ernesto Váňa, CS-962 71 DUDINCE, Slovakio, ČSSR. Laŭeble aldonu internacian poŝtan respondkuponon!

FAKDELEGITOJ POR VEGETARISMO DE UEA: dankon al ĉiuj, kiuj laŭ nia alvoko fariĝis FD-oj pri vegetarismo ĉe UEA!

APOTEKO DE LA NATURO

JUNIPERO KOMUNA (Juniperus communis).



Oni povas ĝin trovi en la naturo kiel malaltan arbuston aŭ ĝis 12 metroj altan kolonforman arbon. Sur la branĉoj troviĝas 1 cm longaj pikantaj pingloj. Ĝiaj floroj estas etaj, de verde-flava koloro. Fruktojn ĝi donas post sia tria jaraĝo en la formo de blu-nigraj beroj, kun diametro 5–10 mm.

Junipero Komuna estis jam delonge atentata kaj ankaŭ hodiaŭ ĝi okupas sian lokon en la natura kuracado. Uzataj estas ĉefe beroj kaj ankaŭ junaj branĉetoj. Helpan efikon donas la planto al la stomako, veziko kaj kontraŭ reŭmatismo. Bonega ĝi estas ankaŭ kontraŭ malbondora spiro kaj pirozo, kaj krome ĝi purigas la sangon.

La berojn oni povas sekigi. Okaza engluto de kelkaj beroj plibonigas la digestadon. Por la malforta stomako oni rekomendas la jenan, ofte elprovitan kurac-procedon: La unuan tagon oni dismaĉu kaj englutu kvar berojn, ĉiun pluan tagon oni aldonu unu beron pli, ĝis la 12a tago (tio signifas ĝis 15 beroj). Poste oni dozadu ĉiutage je unu peco malpli, ĝis oni atingas denove 4 berojn.

Junipera tinkturo estas unika rimedo por varmigi la stomakon. Teo, preparita el dispistitaj beroj (ne kuiri!), efikas urinige kaj helpas kontraŭ troa akvo en la sango, kontraŭ reŭmatismo kaj zorgas pri na natura sango-purigado. La teo povas servi ankaŭ por banado, por kompresoj kaj por malbone resaniĝantaj vundoj. Juniperan eter-oleon oni enfrotas en haŭton ĉe reŭmatismo kaj artrito. Efika substanco de junipero estas la eter-oleo. – Ni faru provon! Por nia sano ni kolektu Juniperon Komunan!

MIRO ZÁVODSKÝ

ATENTU LA NOVAN ADRESON DE LA REDAKCIO, al kiu ekde nun sendadu la kontribuaĵojn (sur la lasta kovrilpaĝo)!

KOMUNUMO ARKEO – REVENO AL LA NATURA VIVMANIERO

En la suda Francio, ĉe Montpellier, situas vilaĝo kun 150 loĝantoj, kiuj propramane prizorgas por si la vivbezonaĵojn. Ĉiuj en la vilaĝo vivas laŭ la principoj de Mahatmo Gandhi, rifuzas ĉion superfluan kaj por kampaj laboroj ne uzas motorajn maŝinojn, nur ĉevalojn. Nutraĵoj de la vilaĝanoj estas senviandaj – vegetaraj.

La vilaĝo estis fondita en 1948, kiam mortis Mahatmo Gandhi. La ĉefa principo de la vilaĝo estas senperforteco. De tempo al tempo ili entreprenas senperfortajn kampanjojn kontraŭ la perforto. Antaŭ ia tempo, en kunlaboro kun la terkulturistoj el la ĉirkaŭaĵo, ili protestis kontraŭ la kreo de granda soldata ekzercejo – kaj ili venkis. Fondinto de la vilaĝo estas Lanza del Vasto, maljuna, sed saĝa kaj freŝa homo. La vilaĝanoj laboras sur la kampoj, ĉe konstruado de domoj. Virinoj faras en la domoj teksaĵojn, kuiras, sed ankaŭ helpas ĉe aliaj laboroj. En la vilaĝo povas ĉiu havi sian religion, sed ĉiuj religioj unuiĝis kaj nun ĉiuj komune preĝas al unu Dio, al kiu la homoj donis diversajn nomojn en siaj religioj. Religiaj kvereloj en la vilaĝo ne estas. La vilaĝa religio baziĝas sur la mem-ekkono, memsuperrego, sindonemo, samkiel ordinara vivo, plena de laboro, amo al la proksimuloj, interna unueco.

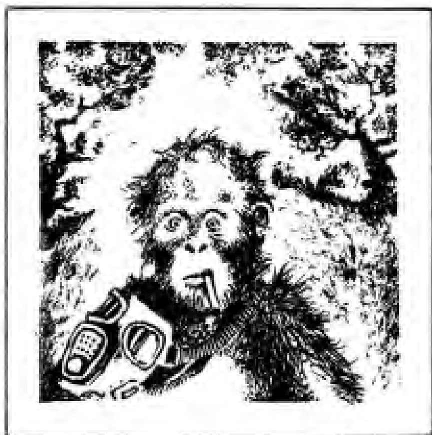
La infanoj havas en la vilaĝo lernejon, kiu edukas el ili liberajn homojn, pretajn servi al la socio. Ili lernas kompreni, ke estas ekvilibro inter tio, kion ili donas kaj kion ili ricevas. La infanoj mem zorgas pri la pureco de la lernejo, kiu havas ankaŭ sian ĝardenon kun abelujo kaj agarikejo. Gravan pozicion oni aljuĝas ankaŭ al la muziko kaj kantado. La infanoj helpas ankaŭ ĉe la laboroj, ĉeestas la vilaĝajn festojn kaj komunajn preĝojn.

Adreso de la vilaĝo estas: La Borie Noble, 34260 Le bousquet d'Orb, Francio

(slá-ĉek)

En la EV-32a ni menciis forpason de Lanza del Vasto, la „Eŭropa Gandhi". Li verkis librojn, kiuj povus ankaŭ nin interesi. – Ĉu niaj geamikoj en Francio povus al ni komuniki ion, koncerne tiun ĉi aferon? – Ni atendas ilian eĥon.

-erva-



LA SIMIO MEDITANTA

En arbaro la simio estas en tre granda zorgo:
timas ĝi, ke ĝian rason pereigos atom-bombo!
Sin defendi estas preta: sur la kolo la gas-masko,
kor-premite ĝi atendas, ĉu jam falos tia bombo...

Por ke granda morto-timo ne efiku je la nervar',
kiel bona medicino: en la buŝo fumas cigar'.
Dum la granda kor-premado pri milit' ĝi meditadis
kaj pri tuta hom-kulturo tre kritikan penson havis.

Kial volas la homaro altan kulturon akiri,
se mi jen, en la arbaron pro la bomboj devas iri!?
Homa kultur' nur teknika kaj maŝina civilizo,
sed la hom' amike vaka kaj sovaĝa krud-nacio.

Li ne estas inda esti krono de la kreitaro:
Multaj jam militoj pruvas, ke li estas nur barbaro!
Homo! – se vi ne ĉesigos la senhoman barbarecon,
mi deklaros, ke mi hontas havi kun vi parencecon!

AL LA VERSAĴO „LA SIMIO MEDITANTA": iu povas pensi: kion komunan havas tiu ĉi versaĵo kun vegetarismo? Kial do ĝi okupas lokon en nia bulteno? – Jen, mi klarigos la aferon:

pasintjare, kiel vi jam scias, ni havis renkontiĝon en Hungario, proksime al Balatono, en iama ĉasista kastelo ni loĝis en arbaro. Antaŭ la kastelo en la arbara parko, sub jarcentaj kverkoj, estis tablo kun benkoj. Tie estis mia kancelario, akceptejo, oficejo, – oni min tie povis plej ofte trovi. Iun tagon matene mi rimarkis priksime al la tablo sur la tero en la herbejo paperon. Hazarde mi levis ĝin: jen, bildo de simio kaj versaĵo, – en Esperanto! Ni loĝis tie, esperantistoj, vegetaranoj, sed ankaŭ grupeto de jugoslavoj. „Mi do demandos dum tagmanĝo, kiam ĉiuj kunestos, aŭ dum vespermanĝo, kiu perdis ĝin," mi pensis. Post nelonge oni vokis min al telefono kaj en la sama horo mi devis urĝe forveturi, kelkajn tagojn antaŭ la finiĝo de nia tiea restado...

Nun, serĉante ian adreson en la paperoj el tiu renkontiĝo, hazarde venis en mian manon tiu papero kun la simio... Kaj mi rememoris la okazintaĵon, – la enigmon ne solvitan: **kiu** perdis tiun paperon kaj **kiu** verkis la versaĵon? – Do tial ĝi estas nun en EV, kun la demando: ĉu solviĝos la enigmo, aŭ ĉu iu divenos la misteran aferon?

-erva-

TOMATOJ

Tomatoj abunde entenas vitaminojn kaj mineralajn salojn. Malgraŭ la onidiro, ili nur ŝajnas esti acidaj. Tomatoj alkaligas niajn sukojn kaj per tio ili helpas la organismo-defendon kontraŭ eblaj infektoj, facile disvolviĝantaj en acida medio. Iliaj saloj estas ĉefe alkalecaj, – citrato, nitrato, tartratferoj (por la sango), fosforo (por la nervoj) k.s.

Tomato estas akumulatoro de sun-energio, kiu tuj liberiĝas en la homa organismo, eĉ ĉe la unua kontakto kun la sango. Dank' al vitamino A, tomato renovigas la ĉelaron, pere de vitaminoj B kaj C ĝi certigas la ekvilibron ĉe la fordono de pluraj substancoj, por la nervosistemo. Ĝi entenas energion, kiu eniras la organismon ĉelo post ĉelo. La semetoj estas volvitaj en muko, kiu estas ŝmirilo por la internaj intest-vandoj, faciligante la elĵeton de la restaĵoj el la organismo. La samon faras ankaŭ la celulozo de iliaj ŝeletoj. Tomatoj estas rekomendindaj kontraŭ ŝtonetoj en la veziko, donas ĝustan gradon de alkaleco al la sango, sekigas la internajn ulcerojn, trankviligas inflamon de la digestoaparato, efikas antitokse al la organismo, suferanta je podagro, reŭmatika veneniĝo, uremio kaj hipertensio. De daŭra uzado de tomatoj certe havos utilon suferantoj de korinfarkto, de renaj kaj galaj ŝtonetoj, de konstipo (pro inflamo de intestkanaloj) kaj tiuj, kiuj havas tre densan sangon, suferantoj de sklerozo, artrito kaj ĉiuj degenerigaj malsanoj. La tomatsuko estas tre valora ĉe infarkto. Preferinde estas manĝi la tomatojn krudajn, por faciligi la digestadon. Se oni volas utiligi ĉiujn tomatajn ecojn, oni uzu ilin almenaŭ 3 semajnojn, 3-foje tage. Ĉiun

trian aŭ kvaran tagon **nur** tomatojn, ĝissate.

La homoj, al kiuj mankas la apetito, se oni timas maldikiĝon, povas trinki po glaso da suko antaŭ la tri ĉefaj manĝoj. Ĉe serioza veneniĝo de la organismo estas konsilinda kelktaga dieto per tomata suko. Bone estas ankaŭ manĝi nuran sukon dum unu tago en la semajno.

Ekstera uzado: la tomatsuko estas uzata por la vizaĝo; ĝi revivigas la epidermon, purigas la nigrajn makuletojn (punktetojn) kaj aliajn malpuraĵojn.

La foliaro de tomatoj forpelas la kulojn. Sufiĉas pendigi faskon da folioj en la lokon, kie troviĝas la kuloj. Ĉe la insektpiko (-mordo) frotu la lokon per freŝaj folioj.

Do, tomato estas larĝskale utila planto: dekokto el freŝaj folioj estas tre utila kontraŭ ŝtonetoj en la renoj kaj veziko, sufiĉas kuiri plenmanon da freŝaj folioj en du tasoj da akvo tiel longe, ĝis restas nur unu taso da akvo,- kaj trinki ĝin dum la tuta tago.

El itala veg. gazeto esperantigis **Ruĵa Ĉerneva, Sofio.**

VEGETARANOJ HAVAS PLI FORTAJN OSTOJN

Vegetaraninoj suferas je malpli da minerala perdo el ostoj ĉe la maljuniĝo, ol virinoj manĝantaj la kutimajn manĝaĵojn, kiu inkluzivas viandon, – laŭ la konkludo de freŝdata esploro, fare de sciencistoj el tri universitatoj en la ŝtato Miĉigan, Usono. Ili malkovris, ke dum estis neniu diferenco de la el-osta perdo inter virinoj de ambaŭ diet-tipoj en la aĝo-grupo 50 ĝis 59 jaroj, vegetaraninoj de 60 ĝis 87 havis konsiderinde malpli grandajn perdojn, ol iliaj viando-manĝantaj „koleginoj" (laŭ „American Journal of Roentgenology", septembro 1978).

La esploritaj vegetaraninoj estis sepatag-adventistoj, kiuj sin nutris laŭ lakto-ovo-vegetara dieto almenaŭ 20 jarojn. La esploristoj venis al teorio, ke la alta acid-cindra enhavo de la vianda dieto povis pliigi la ost-mineralajn perdojn. Pli frua esplorado montris, ke maljunaj eskiminoj, kies dieto plejparte konsistas el viando, havis malaltan mineralenhavon en la ostoj.

Tradukis **T. Edvardsen**

KAŜITA TREZORO

Karaj geamikoj, — jen, ni envicigas novan rubrikon. Espereble oni ĝin legos atente kaj eble ĝi servos al bona afero. Mi rakontos al vi, kiel „naskiĝis“ tiu ĉi ideo:

Antaŭ multaj jaroj, post la unua mondmilito — ĝis la dua, en Hungario estis tre konata kaj ŝatata la kultura-socia revuo Szinházi Élet (= Teatra Vivo), kiu aperadis en formo de multpaĝa broŝuro kun interesaj fotoj, bildoj kaj en kiu estis rubriko „kaŝita trezoro“. Tiun rubrikon oni legis kun intereso kaj ĝi helpis al multaj trovi vivkunulinon en formo konforma al inteligentaj homoj. En tiu rubriko iu „oĉjo“ rakontis, ke li estis ie vizite, aŭ vojaĝis kaj konatiĝis kun iu,- plej ofte li rakontis pri ie vidita agrabla kaj simpatia knabino, kiun oni ankoraŭ „ne malkovris“, ne trovis kaj kiu do estas la „kaŝita trezoro“...

Kiel kaj kial mi rememoris tiun rubrikon el tiu hungara revuo? — Mi ja ofte trovis ie ankaŭ en vegetarana familio simpatian knabinon, ĉe kiu mi vidis, ke verŝajne ankaŭ ŝi jam povus esti en propra familio, se... — Jes, ĉe ni, vegetaranoj, ne estas facila afero malkovri ie konvenan kunulinon por la tutviva kunirado kaj pro neharmoniaj donitaĵoj ofte iuj geedziĝoj finiĝas nefeliĉe. — Bedaŭrinde ankaŭ mi havas tiajn spertojn, eĉ ne fremdajn. Oni interkonatiĝas kaj la partneroj, — kiam ili estas reciproke simpatiaj — pensas, ke ili facile alkutimiĝas al la kondiĉoj: vivi senviande, sed poste montriĝas, ke la antaŭe nevegetarana partnero tamen ne scipovas alkutimiĝi tute kaj vere al senvianda vivmaniero kaj venas inter la geedzojn malfacilaĵoj, kiuj ofte finiĝas kun fiasko de la kunvivado. — Bedaŭrinde mi konas plurajn tiajn eventojn. Dume ofte agrabla, afabla kaj simpatia knabino, edukita en vegetarana familio, restas senfamilia pro tio, ke al ŝi ne troviĝis partnero... Eble vi komprenas min, kaj mi ne devas pli multe rakonti spertojn el la ĉiutaga vivo,- eble vi ankaŭ konas tiajn personojn, ĉu inajn, ĉu virajn, kiuj ĝis nun restis solaj, — eble eĉ en via propra familio... Do ni helpu al tiaj trovi partneron, la eblecon interkonatiĝi. Ĝis nun mi jam plurajn vegetaranajn geedziĝojn — nerekte — helpis realiĝi, espereble pere de tiu ĉi rubriko mi same helpos al bona afero, do jen:

– Simpatia fraŭlino bulgara, ĉirkaŭ 35-jaraĝa, diplomita, en profesio ĝis nun plene okupita, ne trovis okazon por renkonti konvenan partneron vegetaranan. Mi konas ŝiajn gepatrojn kaj tutcerte ŝi fariĝus same sincera kaj fidela kuniranto survoje tra la vivo, kiaj estas ŝiaj gepatroj. – Sincerajn kaj honestajn leterojn oni sendu al mi, en du kovertoj, kaj sur la interna koverto (kompreneble fermita) estu simbolo „Majo en Bulgario".

– Same en Bulgario mi vidis en tre afabla familio filinon, profesie aktivantan en aparta instruista fako, kiu verŝajne same ne dirus „ne" al simpatia viro. Ŝi estas eble iom pli ol 30-jaraĝa. La letero al ŝi havu la signon „Printempo en Bulgario".

– Sed mi parolu ankaŭ pri viro, kiun mi renkontis antaŭnelonge kaj kiu ekplaĉis al mi, ne pro tio, ke li havis barbon kiel la konata kantisto Waldemar Matuška, sed pro liaj ideoj kaj sincereco, en kiu li rakontis al mi pri sia vivo. Bedaŭrinde, ankaŭ ne tute sukcesa pro la menciitaj kialoj. – Li estas naturamiko, li volus vivi en soleco ie en la naturo, ĉe arbaro, havi tie ĝardenon, multe da abeloj, propran, nefalsitan, vere naturan mielon, ĉevalon por rajdi tra kamparaj kaj arbaraj vojoj, kaj antaŭ ĉio kompreneman kaj fidelan kunulinon, kia lia edzino ne estis... Se troviĝas ie en la mondo tia naturamika virino, kiu scipovus kun li vivi, en aĝo ĉirkaŭ 50 jaroj (li estas 50-jaraĝa), li ŝatus ŝin inviti kaj baldaŭ ekiri tian komunan vivo-vojon. Leteron bv. signi per la devizo „Naturamiko" (la internan koverton).

Kompreneble temas nur pri vegetaranoj. En viaj leteroj (fermita en la dua, interna koverto) indiku vian adreson, por ke la persono „Kaŝita Trezoro" povu rekte skribi jam al vi persone. Do nur la unua letero venos al mi kaj tiun mi plusendos al la koncerna persono). – Aldonu internacian poŝtan respondkuponon, por ke mi povu surglui la koncernan poŝtmarkon sur la koverton (do sur la internan koverton ne gluu poŝtmarkon!).

– Do sukceson kaj feliĉan komencon! Via

ERNESTO VÁŇA

(kiu fariĝas nun en tiu ĉi „ludo" la zorgema Oĉjo el la menciita Szinházi Élet).

Kara fraŭlino, – ĉu vi estas 18–23-jaraĝa vegetaranino, vivanta ie ajn en la mondo kaj interesiĝas pri la fondo de internacia familio, en

kiu Esperanto estos la komuna lingvo? – Mi intencas same, do skribu al mi:

Stefano Keller, Entrebois 59, CH-1018 LAUSANNE, SVISLANDO.

„TRINKU ACIDAN LAKTON KAJ VI VIVOS LONGE!"

– diras unu malnova rusa proverbo. Per siaj kvalitoj estas kefiro samvalora al lakto, sed la organismo ĝin pli facile prilaboras, ol lakton. Oni klarigas tion per fakto, ke dum la produktado de kefiro okazas jam parto de la laboroj, kiujn alie devus fari la stomako. Al la digestado de tiu ĉi trinkaĵo oni bezonas malpli multe da digestaj fermentoj, ol ĉe lakto. Se oni konscias, ke por la digestado de lakto oni bezonas nur malmulte da tiuj fermentoj, ni klare komprenos, kial kefiro egalvaloras al la plej bone digesteblaj produktoj.

La karbona gaso, alkoholo kaj lakta acido donas al kefiro specifan guston kaj odoron, kio efikas al niaj gustaj organoj. Tio en siaj konsekvencoj plibonigas la apetiton, kaŭzas pli grandan produktadon de stomakaj sukoj,- kio ebligas pli bone prilabori ankaŭ la ceterajn nutraĵojn.

Oni ne ŝanĝis la opinion, ke kefiro estas ne nur nutraĵo, sed ankaŭ medikamento. Tiu ĉi trinkaĵo subtenas la agadon de la nerva, kora kaj angia sistemoj, plibonigas funkcion de renoj kaj intestoj kaj krom tio la lakta acido subpremas la sepsajn procezojn en la intestoj.

El la supre menciita pri la la pratempa montara trinkaĵo eblas fari konkludon, ke ĉiu homo trinku kefiron! Malsanaj kaj sanaj, maljunaj kaj ankaŭ junaj, plenkreskuloj kaj infanoj. Plej bone du foje tage, post la maten- kaj vespermanĝo,- sed regule! Precipe tiuj, kiuj inklinas al korpulenteco.

Koncize: „Trinku kefiron kaj vi vivos longe!"

El la gazeto AZ/2 tradukis -Maria-

ĈIUSPECAN LITERATURON PRI VEGETARISMO serĉas la nova redaktanto. Anticipan dankon pro la (de vi ne plu uzataj) veg. gazetoj, revuoj, terminaroj, receptaroj, kuirlibroj k. s., kiujn povus konsultadi dum la redaktado

via **Nova Redaktanto!**

NATURISTAJ PAĜOJ

OFICIALA INFORMILO DE INOE – INTERNACIA NATURISTA ORGANIZO ESPERANTISTA.



Karaj Gelegantoj!

Post multjara aparta batalo por la preskaŭ sama ideo, finfine interplektiĝas la amikaj manoj de Vegetaranoj kaj Naturistoj. La dividitaj fortoj batalantaj por la sana homa vivo ne povas esti tiel efikaj, kiel la kunigitaj.

Dank' al la helpemo de la TEVA-estraro, ni povos aperigadi en „EV" prinaturistan rubrikon. Ni, naturistoj, estos abonantoj de „EV". Ja nek naturistoj, nek vegetaranoj estas aparte impona amaso, sed kune jam jes. Tial, kiel estrarano de INOE mi proponas kaj por vegetaranoj kaj por naturistoj laŭeble kune aranĝadi niajn kunvenojn kaj renkontiĝojn, aŭ reciproke vizitadi tiujn.

Nun iom pri la naturismo mem: la naturistoj sekvas porsanajn viv-idealojn: nud-korpan sunumadon, vegetarismon, nefumadon, kontraŭalkoholismon ktp. Ĉiu elektas por si la plej konvenajn. La plej esenca trajto estas ĉe ni la nud-korpa sunumado, kiu formas la homojn indiferentaj por pornografio kaj seks-deflankiĝo. Krome la senvesta banado estas multe pli agrabla kaj pli saniga, la malseka vestaĵo ne kaŭzas problemojn kaj la sunbruniĝo estas kompleta kaj pli bela.

Ni do prizorgos tiun ĉi prinaturistan rubrikon por niaj adeptoj kaj por simpatiantoj. Mi esperas, ke inter INOE-anoj trofiĝas homoj, kiuj akceptos la vegetaranan idealon kiel vivmodelon, same mi pensas, ke troviĝos legantoj inter la vegetaranoj, kiuj simpatios kun niaj naturistaj viv-konceptoj.

Ĉi-somere, de la 5a ĝis la 15a de aŭgusto, okazis en Agárd ĉe la lago Velencei somerumado por naturistoj, sub la devize „Naturista Somero 1982". Oni povis loĝi en propra tendo, bungaloj, por pretendemaj en hotelo. Manĝado estis en memserva restoracio. La renkotiĝo mem estis senpaga. En la programo estis ekskursoj, banado kaj sunumado.

La lago Velencei situas en meza Hungario, el ĉiuj direktoj bonege atingebla. La akvo estas sanigefika, speciale por nervoj. La klimato estas speciale milda kaj suna. La akvo estas karese varma. Sur la lago trafikas ŝipo. Ĉe la lago funkcias bird-rezervejo kun ornitologia stacio, en la lago vivas multaj fiŝoj. Sur la lago eblas uzi rem- aŭ velboaton, sed la motorboatoj ne estas permesataj.

Ĉar somere troviĝas ĉe la lago amaso da homoj, la rekonilo por ni estas esperantistaj flagetoj, insignoj kaj blankaj ĉapeloj. Tiuj, kiuj volas bani sin en bankostumo, trovas bonan strandon „Sunbrilo" (Napŝugaar), proksime al la stacidomo. Tiuj, kiuj volas bani aŭ sunumi nudaj, naĝas aŭ remas al la insulo „Cserepes", vid-al-vide al la strando (500 m).

Esperante, ke nia kunlaboro estos fruktodona vin salutas estrarano de INOE **LÁSZLÓ MOLNÁR**

NATURISTA VIVO ĈE ADRIATIKO

Ĉe la Adria marbordo ĉie troviĝas golfoj kaj insuletoj, konvenaj por la senvesta banado kaj sunumado.

En 1975 ni somerumis en Ulcinj, proksime al la Albana landlimo, en la regiono Crnagora (Montenegro). Ni promenis apud la marbordo de „Velika Plaĵa". Ekster la hotela zono ni baldaŭ troviĝis inter „sun-amikoj",- viroj, virinoj, infanoj kaj la tutaj familioj. Mia edzino ĝis tiu tempo estis iom skeptika pri tiaj idealoj. Sed nun ŝi vidis, ke neniu gapas la senvestajn homojn, do ankaŭ ni senvestiĝis kaj ĝuis la sunon en la adam-eva-kostumo. La sablo estis velure mola. La homoj enmergiĝis en la varmegan sablon, kiu havas sanigan efikon kontraŭ reŭmatismo. La plaĝo „Velika Plaĵa" estas 12 km longa. Nenie en Jugoslavio estas alia tiel agrabla marbordo.

Antaŭ kelkaj jaroj tertremo detruis tiun regionon. Nun jam revenis la vivo tien. Apud Dubrovnik estas ĉarma insulo „Lokrum", kie ankaŭ funkcias plaĝo por senvesta banado. Same apud Mlini. Sur la insulo Hvar konata estas apud Vrboska la insuleto Zečevo, kiel sun-amika plaĝo, kie ni estis en 1980.

Plejparte tiujn lokojn uzas la membroj de FKK. Ni, esperantistoj, estas ankoraŭ en minoritato. Do ni klopodu popularigi la naturistajn idealojn inter esperantistoj kaj Esperanton inter naturistoj.

LÁSZLÓ MOLNÁR, Hungario

El leteroj de niaj legantoj

EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

La artikolon de d-ro Moerman el EV 22/23a mi tradukis rusen kaj sendis al nia grava semajna gazeto Literaturnaja Gazeta. La artikolo vekis grandan intereson, sed ankaŭ diskutadon, – tiome, ke la afero estas ankaŭ en Centro de Esploro pri la Kancera Malsano, ĉar nia ministerio ordonis fari la esplorojn, provojn laŭ tiu kurac-maniero. Ni ŝatus scii pli multe pri tiu kuracado de la kancero, kiu turmentas ankaŭ en nia lando multajn homojn.

I. F. KULAKOV, VORONEĴ, SOVETIO

(Noto de la red.: Jen, ankaŭ frukto de nia laboro kaj pruvo, ke ĝi estas utila, bona kaj ĝusta por ni ĉiuj kaj por la homaro entute!)

Nian bultenon EV mi ĉiam legas kun granda intereso kaj mi ofte rememoradas nian partoprenon en la Kongresetoj en Bad Sachsa kaj en Dudince, kie multaj rakontis, kiam kaj kiel ili fariĝis vegetaranoj. Ĉe mi la malŝato al viandaj manĝaĵoj montriĝis jam en mia infanaĝo, sed la principa ŝanĝo venis fine de la dua mondmilito, kiam mi iris al la buĉejo, por tie aĉeti viandon por nia hundo, ĉar la edzo ne havis eblecon tien iri. – Alveninte al la buĉejo mi ne povis trovi tiun lokon, kiun diris al mi la edzo kaj mi erare eniris kelkajn aliajn ejojn en tiu terura konstraĵo. Kiam mi revenis hejmen, mi diris: Ekde nun mi neniam plu manĝos viandon! – Kaj tiel okazis. Mia sano multe pliboniĝis post tiu mia decidiĝo. Mi ankoraŭ nun, estante 80-jara, bicikladas, naĝas kaj multe laboras en nia ĝardeno.

Antaŭ nelonge surprizis nin 10-jara nepineto dirante, ke ankaŭ ŝi volas esti vegetarano kaj vere, ekde tiam ŝi fidele plenumas sian promeson.

Kun belaj rememoroj pri Dudince, via

ALIDA VAN WALSEM, ALMELO, NEDERLANDO.

El la slovaka radio mi aŭdis referaĵon pri vegetarismo kaj Esperanto, en tiu oni menciis vian nomon kaj la vegetaranan organizaĵon TEVA, mi do tuj skribas al vi, ĉar la afero interesas min...

PETER ČEKME, ŽARNOVICA, ČSSR

Mi intencis sendi pere de EV „Printempan Saluton“ al ĉiuj legantoj, en kiu mi traktis la demandon pri sano kaj longa vivo laŭ elstaraj sciencistoj (d-ro Drews, W. Sommer, la irana sciencisto Aterhov, kies verkoj estas eldonitaj ruslingve en Armenio, la usona eminenta sciencisto H. M. Shelton – verkisto, kuracisto-fiziologo, kiu verkis pli ol 15-voluman prisanan literaturon, eldonas pri-sanan gazeton kaj gvidas propran sanatorion, malgraŭ sia aĝo de pli ol 90 jaroj). Sed ĉar mi ĵus ekhavis alian tre interesan verkon el Usono „La krudaj legomaj sukoj“, kiu lumigas ankoraŭ pli klare la koncernan demandon, mi nuligis mian decidon, ĉar mi volas verki alian, eĉ pli bonan artikolon kaj sendi ĝin al vi.

Rilate historion de vegetarismo en Bulgario mi tiel scias, ke s-ano D. Simeonov en Sofio estas preta verki artikolon pri tiu temo. Li estis ankaŭ kiel mi, sekretario de Bulg. Veget. Asocio, kaj li havas ne nur bonajn spertojn, sed ankaŭ konojn. Tiutempe, kiam mi funkciis, laŭ gazetoj kaj ĵurnaloj, kiuj ofte skribis pri vegetarismo en Bulgario, estis proksimume 60 mil da vegetaranoj en nia lando. Koncerne veget. restoraciojn en Sofio, pri kio ni jam legis en EV, mi povas konfirmi, ke estis 13 da ili, tion mi bone scias, ĉar tiuj restoracioj pagis en la revuo „Sana Vivo“ reklamojn kaj mi estis tie responda-teknika redaktoro.

M. C. PETKOV, SOFIO, BULGARIO

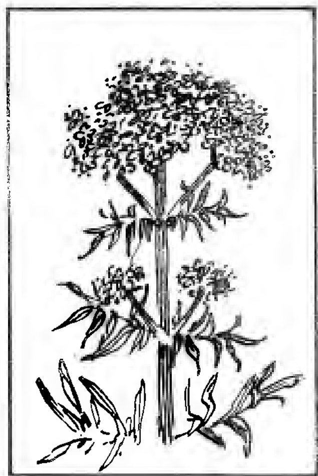
Kara amiko, – mi nun volas skribi ion pri mi. Mi komencis lerni Esperanton en la jaro 1922. Tiam mi konatiĝis kun la libro de Arnold Ehret „Malsanaj homoj“, germane „Kranke Menschen“. Mi ne scias, ĉu vi aŭdis ion pri li kaj ĝi. Mi tiam provis, ĉu li pravas. Mi fastis 10 tagojn laŭ lia informo: 1 litro da akvo kun la suko de kvar citronoj kaj iom da sukero, por ke oni povu tion trinki agrable. Kiam oni rimarkas malsaton, oni prenu unu gluton kaj tuj la malsato malaperas. Tiel mi faris 10 tagojn. Mi rimarkis, ke mi sentis min ĉiam pli sana, malgraŭ la laboro en la fabriko. Mi estis fertornisto kaj tiam estis somero. Dum mi staris nudpiede en sandaloj ĉe la maŝino, mi rimarkis, ke elinter la piedfingroj fluis akvo tiel, ke mi staris en marĉeto. Post kelkaj tagoj ĉesis tiu akvoelfluo kaj mi devis helpi al la intestoj per klisterilo. Do ĉio funkciis tre bone. Korpe mi estis sana kaj tiel moviĝema, ke mi povis eĉ iri sur la manoj, kion mi antaŭe ne estis kapabla fari. Tiam mi provis fasti ankoraŭ tri tagojn sen trinkaĵoj, sed mi rimarkis, ke tio ne estas bona. Mi maldikiĝis tiel, ke

mi ne plu povis fasti. Depost tiam mi estis kaj estas vegetarano. Dum la dua mondmilito mi devis manĝi kelkfoje ankaŭ aliajn manĝaĵojn, ĉar mi ne povis elekti. Nun mi havas 82 jarojn kaj duonon kaj ĝis nun mi ne bezonis kuraciston, nur kiam mi havis akcidenton.

Esperante, ke vi povos utiligi tiun ĉi skribaĵon mi salutas vin kaj esperas, ke ni ankaŭ en la estonteco restos en reciproka kontakto.

ADOLF GÜLTLING, KARLSRUHE, F. R. GERMANIO

KURACADO PER FLARADO DE VALERIANO



Mi estas 50-jaraĝa kaj dum majo 1958 mi havis infarkton de miokardo kaj cerbosklerozon. En 1977 mi komencis flaradi antaŭ la dormo valerianan tinkturon (sen etero). Montriĝis neatenditaj rezultoj: mi komencis farti pli bone, mi fortikiĝis kaj sereniĝis. La legado ĉesis kaŭzi al mi malfacilaĵojn, boniĝis ankaŭ la nerva sistemo, ĉesis la kordoloroj kaj la kapo klariĝis. Antaŭ ia tempo la ĉefkuracisto konstatis, ke ĉesis malklariĝo de kristalino en mia maldekstra okulo. Al mirindaj rezultoj venis ankaŭ multaj miaj amikoj, kiuj same praktikas ĉi metodon. Laŭ ili la flarado fortikigas la nervosistemon, malfortigas la cerbo-spasmojn kaj laciĝon.

UZADO: Flaradu la tinkturon antaŭ la dormo. Ĉiu devas trovi propran mezuron, ĝenerale po 1–2 foje por ĉiu naztruo. Se sekvonttage aperas kapdoloro, vi devas iom-post-iom alkutimigi la organismon. Komence nur alproksimigu la boteleton al la nazo ne flarante, poste enspiru malrapide kaj fine profunde. Al personoj kun alta sangopremo ĝi post ia tempo malaltigas la premon. Vi povas ree enspiri ankaŭ ĉe nokta vekiĝo. Sed ne enspiradu, se vi poste maldormos! – Dum 3–4 monatoj la organismo preskaŭ renaskiĝas, blanka hararo komencas malheliĝi. Ne forgesu, – uzadu valerianan tinkturon sen etero!

Instruisto el Minsk, Sovetio

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908. Unua Prezidanto L. N. Tolstoj.

Numero 34–35 (2,3–1982)

Redaktas: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 MARTIN, ČSSR
(Tel. 89 626)

LANDAJ REPREZENTANTOJ-PERANTOJ DE TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, 1416 A. Magariños-Cervantes 2650, BUENOS AIRES.
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S. A. 5012.
AŬSTRIO: A. Janus, Esperanto-Centro, A-3272 NEUSTIFT.
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73
BRAZILO: Kim Ribeiro, Rua Joaďo Alfredo 844 Apto 11, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BRITIO: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST13 7SR.
BULGARIO: Marin C. Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝtk. 15, 1574-SOFIA.
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, Slovakio.
DANLANDO: E. J. Frost, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY.
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKAA 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.
FED. RESP. GERMANIO: T. Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, 4100 DUISBURG 1
GERMANA DEM. RESP.: Erich Würker Klein-Grönland 9, 98-REICHENBACH/Vogtl.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4,4 3, BARCELONA-13.
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u. 4, H-2600 VÁC.
IRANO: S-ino Tran Sagafi, Shahrara Block 18 No, 17, TEHRAN 14458.
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16.
ITALIO: Aldo Conti, Via R. Sanzio 15, 14100 ASTI.
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 Hapartizanim.
JAPANIO: D. MacGill, 601-12 Ohara-momoi-tyo 701, Sakyo-ku, KYOTO-Syudoin.
JUGOSLAVIO: Peter Levar, 43361 KALINOVÁC.
KANADO: G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR≠2, SIDNEY, B. C. V8L-3S1.
KOLOMBIO: Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
MEKSIKIO: Angel Segura, Ap. M-2003, 06000-MÉXICO, D. F.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK.
NOVZELANDO: S-ino Mavis Gibson, 46 Holly Street, Avondale, AUCKLAND 7.
POLLANDO: Emilia Jakubovska, Lampego 10/67, PL 01-708 WARSZAWA.
PORTUGALIO: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr J. Couto, 6 r/C A, LISBOA 4.
RUMANIO: Radu Pătrascu, Str. Pomp. Manoliu, G2-Ap. 75, 73294, BUKURESTI.
SOVETIO: S-ino Angele Judickiené, a. d. 871, 232044-VILNIUS-44.
SRILANKO: U. L. P. P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir. 172716-3.
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr. 12, 3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street ≠8, BAKERSFIELD, CA 93305.
VENEZUELO: David Valecillos, Calle 79 nro 3C-72, MARACAIBO-4002.
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndongala, B. P. 1323, KINSHASA 1.

ELDONIS: Asocio de Esperantistoj en Slovaka Soc. Respubliko

Vydal Zväz esperantistov SSR ako literárnu prílohu ESPERANTISTO SLOVAKA
Nepredajné! Pov. Vsl. KNV odbor kultúry, tlač. ref. č. 43/TLAČ/1978 dňa 26. 6. 1978

ENKETO INTER LA LEGANTOJ

Nepre plenigu kaj sendu al: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 MARTIN, ČSSR
Bonvolu meti kruceton „x“ en la koncernajn kvadratojn aŭ skribi preslitere!

1. PERSONAJ INDIKOJ (nur por statistiko)
Mi estas virino ☐ fraŭlino ☐ viro ☐ junulo ☐ kun aĝo ĝis 15 jaroj ☐ inter 15 kaj 20 jaroj ☐ 20–30 ☐ 30–45 ☐ 45–60 ☐ 60–80 ☐ 80–90 ☐ pli ☐ Mi estas (lakto-) vegetarano ☐ vegetalisto („pura veg-ano“) ☐ simpatianto ☐ Mi estas abonanto de EV ekde la numero...

2. LEGADO DE „EV“
Mi legas la ekzempleron sola ☐ legas ĝin ankoraŭ unu persono ☐ legas ĝin pluraj personoj ☐ en „EV“ mi legas ĉion ☐ preskaŭ ĉion ☐ nur kio interesas min ☐

3. ASPEKTO DE „EV“
La aspekto estas ĉiam senriproĉa ☐ ion-tion mi plibonigus ☐ mi preferus pli multajn fotojn kaj ilustraĵon ☐ mi preferus pli multajn tekstojn ☐ mi proponas ŝanĝi la formaton ☐ mi preferus ĉiam novan bildon sur la kovrilpaĝo ☐ mi preferas ĉiam la saman, ĝisnunan bildon ☐ grandeco de la literoj estas bona ☐ mi preferus pli grandajn ☐ aŭ malpli grandajn literojn ☐

4. ENHAVO DE „EV“
La enhavo ĉiam plene kontentigas miajn dezirojn ☐ ion-tion mi plibonigus ĉi-rilate ☐ la enhavo estas tro unuflanka ☐ – tro mult-tema ☐ – tro banala ☐ – tro eŭropa ☐ – tro altnivela ☐ mi preferus pli varian enhavon ☐
Mi deziras pli multajn artikolojn pri: E-movado ☐ – malsanoj ☐ – kuracado ☐ maljunul-aĝaj problemoj ☐ – junularaj aferoj ☐ – kuir-receptoj ☐ – kurac-herboj ☐ – naturo ☐ – turismo ☐ – laboroj en ĝardeno ☐ – jogo ☐ – fastado ☐ – historio de TEVA ☐ – rezultoj de sciencaj esploroj ☐ – vivo de famaj vegetaranoj ☐ mi volus pli multajn poemojn ☐ – novelojn ☐ – distraĵojn ☐ Aliaj proponoj:..

Mia opinio pri la rubrikoj:	tre bona	necesa	mi ne legas ĝin	superflua
Vortoj de la redaktanto	☐	☐	☐	☐
Gratulbukedo/mortanoncoj	☐	☐	☐	☐
Nia interhelpo	☐	☐	☐	☐
Anoncoj	☐	☐	☐	☐
Por nia kuirejo	☐	☐	☐	☐
El leteroj de la legantoj	☐	☐	☐	☐
„Kaŝita trezoro“	☐	☐	☐	☐
Naturistaj paĝoj	☐	☐	☐	☐

Mi proponas novan rubrikon:..

5. DIVERSAJ
Mi proponas, ke TEVA eldonu (kaj samtempe antaŭmendas ĝin):
Belan (koloran?) vegetaran kuir-libron ☐ – adresaron de TEVA ☐ – manlibron de vegetarano ☐ – jarlibron de TEVA ☐ – almanakon ☐ – kalendaron kun privegetaraj aferoj, legaĵoj, receptoj ☐ – libroforman eldonon de plej interesaj artikoloj el „EV“ aŭ aliaj veg. gazetoj ☐
Mi proponas represi jenajn numerojn de „EV“:..
Mi proponas, ke TEVA starigu servojn por la membroj, kiel kuraciston-konsultanton ☐ – konsultanton pri ĝarden-kulturado ☐ – pri kuirarto ☐ ĝeneralan inform-servon ☐ mi proponas starigi fonduson por helpi membrojn el nepagipovaj landoj ☐ – fondi TEVA-vilaĝon ☐ – eldoni indekson de ĉiuj (nacilingvaj?) privegetaraj eldonaĵoj, libroj, gazetoj, terminaroj ☐ eldoni interesajn nacilingvajn verkojn en E-traduko ☐ aliaj proponoj:..